



みて!きいて! 健康アップ とわだ

29年度  
第1回

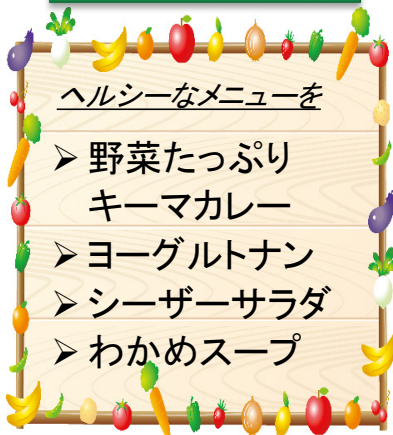
# 食を楽しもう



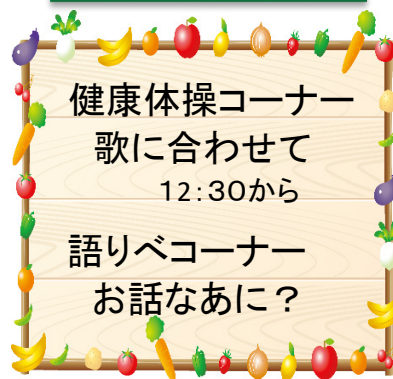
《食生活指針》より

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

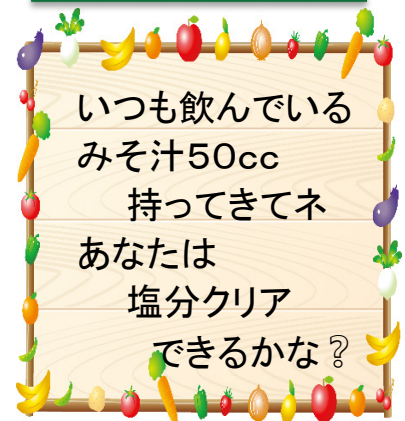
## 試食で楽しもう



## 運動を楽しもう



## みそ汁塩分測定



とき 6月18日 (日) (駐車場無料)

ところ 市民交流プラザ トワーレ

じかん 10:30~14:00

(試食は11:00から  
なくなり次第終了)



### 今後の予定

7月16日(日)  
9月17日(日)  
10月15日(日)  
11月26日(日)

試食や企画は  
毎回変わります  
楽しみにね!

(会場: 交流プラザ)



6/18 は下記の  
地区の食改員が  
お待ちしております

北園地区 1・2  
切田地区  
高清水地区  
松陽地区

主催: 十和田市食生活改善推進員会